

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области

“НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СЕРВИСА”



“ЛЕГКО!!!”

Ежеквартальная газета для студентов и педагогов НКЛПиС, родителей,
а также учащихся общеобразовательных школ

№ 2 (2013-2014 учебный год)



Уважаемые педагоги и студенты!
Поздравляю Вас с наступающим
Новым Годом!

Оставляя за плечами
Старый, добрый, трудный год,
Мы надеемся на новый
Чудный, дарящий надежду,
Полный планов и забот!!

С уважением директор колледжа
Константин Анатольевич Чугаев!

Олимпиада - Сочи 2014

4

ПОЗДРАВЛЯЕМ
Команду победителей

2

Веселое новогодье

8

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Наших победителей



Золотая нить, Юный модельер, Сибирский кутюрье – участники Александра Селезнева, Рада Тимохина, Александра Гельенко



Конкурс "Вперед в прошлое" - выступив за честь колледж, группы 1ГС-9, 3К-9 и 3-214 стали обладателями 3 места.

Областной конкурс солистов и дуэтов эстрадного направления – обладатель диплома 3 степени НИКОЛАЕВА ЕЛЕНА (гр.3-214)

Областной конкурс художественного слова - отмечена в номинации

РЕЙТЕР АНАСТАСИЯ (гр. 3К -9)



Доброволец года 2013 - победителями стал Добровольческий отряд наших студентов (3 Пд-9, М-29, М-38) под руководством Тамары Петровны Приходько и Нины Владимировны Василенко

Лубенец Ульяна отмечена в номинации «Юный доброволец года»

полноправные студенты

Яркие выступления, горящие глаза, слезы счастья и много, много улыбок! Это день посвящения в студенты в колледже легкой промышленности и сервиса! С самых первых минут и до заключительных аккордов музыки в зале царила потрясающая атмосфера! «Каким талантливым поколением пополнился студенческий коллектив колледжа! - отметила в своем выступлении заместитель директора НКЛПиС Шавнина Елена Валерьевна, – вы все доказали, что достойны носить гордое звание студента!» А завершилась церемония Посвящения произнесением первокурсниками «Клятвы студента» и торжественным вручением им зачетных книжек.

Ведерникова Евгения, студентка 3-15



*Побольше подарков:
сладких, неожиданных,
больших, приятных!!!
Елена Александровна
Богданова*



Олимпиада - Сочи 2014
SOCHI
2014



7 февраля 2014 года в Сочи откроются XXI зимние Олимпийские игры.

Это вторая для России Олимпиада. Первую – Олимпиаду-80 – помнят даже те, кто во время ее проведения в Москве был совсем ребенком. Зимние игры в Сочи войдут в историю страны как самые инновационные. При их подготовке многое делается впервые и впоследствии станет частью колоссального наследия Игр.

Талисманы: Впервые в истории Олимпийского движения их выбирала вся страна! Это Белый мишка, Зайка и Леопард, и они уже стали частью истории мирового Олимпийского движения!

Но что самое приятное Новосибирский колледж легкой промышленности и сервиса тоже в свою очередь прикоснулся к истории.

11 декабря наш колледж посетил Олимпийский чемпион, депутат законодательного собрания Новосибирской области, человек, которому выпала честь нести факел Олимпийского Огня в нашем городе, Евгений Анатольевич Подгорный. Дав возможность студентам и педагогам колледжа в буквальном смысле прикоснуться к истории. Евгений Анатольевич отметил спортивное и боевое настроение коллектива и ребят. Встреча закончилась дружественным матчем по баскетболу между студентами и педагогами колледжа.

Стрельцова Анна, студентка 1К-9,

Горобец Катя, студентка 3-15



Урок семейного благополучия

Любовь, семья, ребенок, воспитание, судьба... Эти слова находят отклик в душе каждого из нас. И каждый из нас имеет тот или иной опыт, связанный с этими жизненными определениями.

18 декабря в Новосибирский колледж легкой промышленности и сервиса поделиться своим бесценным семейным опытом со студентами пришли ветераны Великой Отечественной войны и труда. В этот день в колледже прошло открытое внеклассное мероприятие «Урок семейного благополучия». Участниками встречи стали также председатель Женсовета Кировского района Лилия Устиновна Гагай, заместитель главы администрации Кировского района по социальным вопросам Елена Александровна Носкова и преподаватель спецдисциплин Новосибирского колледжа легкой промышленности и сервиса Анна Сергеевна Рассказова, которые выступили в качестве экспертов в области семьи и семейного благополучия.

Мероприятие проходило в формате круглого стола. И каждый из участников смог раскрыть свое понимание любви, счастливой семейной жизни, обсудить вопросы воспитания детей. Слушая рассказы ветеранов об их жизненном пути, студенты получили ответы на многие вопросы, связанные с семейным благополучием.

Подводя итоги мероприятия, Елена Носкова поблагодарила ветеранов за их активную жизненную позицию. «В Ваших судьбах - история развития нашей страны, - подчеркнула Елена Александровна, - Вы – наша гордость. Вы – достояние нашего города. А в ваших руках, уважаемые студенты, - будущее нашей страны. И хочется надеяться, что мы в надежных руках».

Юлия Яковлева, педагог-психолог

Ирина Леонова, методист



Страничка психолога



Скоро Новый Год! Начало «новой жизни»! Почему «старое» не отпускает?

Давно ли вы делали переворот в своем шкафу? Может быть, пришло время его устроить?

Выбросить то, что вы храните годами? Храните ли в своем гардеробе одежду, которую не надеваете год, два, три... Храните на случай, если вдруг пригодится, либо на случай, когда похудею, либо на «вырост в ширь» и т.д.

Если у вас есть одежда, которую вы не вынимали из шкафа более года, то 99% гарантии, что вы больше ее не оденете. Тогда зачем захламлять свое жилище?

Отдайте ее и освободите место для новых вещей.

Есть ли в вашем гардеробе вещи «на всякий случай», т.е. те вещи, которые в повседневности вам в голову не приходит одеть? Например, изящные пеньюары, халатик, или другое. Наверняка, это висит на какой-нибудь случай, при полной уверенности наступления этого случая, но висит без дела уже несколько лет.

В любом случае, есть причины у многих из нас, почему красивые вещи висят или лежат по шкафам, а дома предпочитаем ходить в более практичной одежде.

К запланированному приходу гостей у нас припасено и «гостевая» одежда, и «гостевая» посуда, и «гостевая» скатерть, и хрусталь после ухода гостей мы моем, и ставим обратно в витрину или сервант, до очередного набега гостей.

А гости часто приходят за год? Скорее всего - нет, и гости гостим разнь. Кто-то и из обычных чашек чай попьет, а кому-то мы из шкафа достаем. Выходит, мы парадно-выходными вещами пользуемся 2-4 раза в год, и много лет, думаю, что ну очень много лет.

Но ведь это о многом говорит:

-Если вы красивые вещи храните для редких случаев, значит, вы не верите, что заслуживаете красивых вещей. Привычка классифицировать одежду на «рабочую», «воскресную», праздничную одежду, перешла нам от прабабушек. Но мы то, живем с современным мире, где всего в изобилии: и одежды, и продуктов питания, и посуды, и техники.

Ну почему многие из нас «плюшкины», особенно предыдущие поколения? Но может быть, пришло, наконец, время отказаться от прошлого и жить сообразно с веяниями нашей эпохи?

Как приятно по дому ходить в красивых одеждах и тапочках, есть и пить из полюбившейся вам посуды, на окнах тюль или шторы вообще можно обновлять каждые полгода. А все, что залежалось, выкинуть не раздумывая. Вы даже почувствуете, как легко сразу дышится, и какие положительные эмоции появятся с такой переделкой.

Хочется, чтобы с Нового года вы изменили свое отношение к окружающим вас вещам, и ловили удовольствие от каждого мгновения, от красивой кофточки, или любимой вазочки, которая будет ежедневно у вас перед глазами, а не пылиться в шкафу.

Хочется, чтобы вы осознали, что все до мелочей, чем вы себя окружили - это **ВЫ!**

*10 потрясающих советов, от
великого оратора и психолога
Дейла Карнеги.*

!!! Применить срочно!!!



1. Если Вы хотите найти счастье, перестаньте думать о благодарности и неблагодарности и предавайтесь внутренней радости, которую приносит сама самоотдача.



2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им.

3. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которые Вам неприятны.

4. Не критикуйте, не осуждайте, не жалуйтесь.

5. Помните, что Ваш собеседник может быть полностью не прав. Но он так не думает. Не осуждайте его.

6. Умейте встать на позицию другого человека и понять, что нужно ему, а не Вам. С тем, кто сумеет это сделать, будет весь мир.

7. Если человек пытается использовать тебя в своих целях, вычеркни его из числа своих знакомых.

8. Если судьба преподносит тебе лимон, сделай из него лимонад.

9. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на земле — и одно из самых эффективных.

10. Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее

С новым годом, дорогие друзья!

Пусть он принесет много улыбок, новых идей

и позитивных моментов!

До встречи в новом году!

Юлия Сергеевна Яковлева



«Меня это не касается???»



В наше динамичное время есть проблемы, которые, как нам кажется, не имеют никакого отношения к нам лично. Но порой жизнь доказывает, что это глубокое заблуждение.

В рамках студенческого дискуссионного кино клуба в Новосибирском колледже легкой промышленности и сервиса состоялось обсуждение фильма «Меня это не касается», снятого по сценарию и под руководством протоиерея [Александра Новопашина](#), настоятеля Собора во имя святого благоверного князя Александра Невского.

Сюжет картины «Меня это не касается» повествует о молодых людях одного из крупных российских городов, судьбы которых разрушены наркотиками. В фильме также поднимается проблема иллюзии неуязвимости: герои, далекие от наркомании, достаточно преуспевшие в жизни, живут по принципу «Меня это не касается». Но когда в их мир, казавшийся таким прочным и надежным, вторгается беда, все вокруг в одночасье рушится подобно картонному домику.

Фильм очень близок по формату к документальному кино, в нем участвуют только три профессиональных актера. А в основном на экране люди, которые сами прошли через ад наркомании, реально расплатились за свою зависимость частью своей жизни, своим здоровьем, горем своих близких и теперь готовы рассказать о том, что с ними происходило и как они к этому относятся.

«Благодаря моей дружбе с отцом Александром, - отмечает Юрий Беляев, один из актеров, снявшихся в картине, - я информирован о проблемах наркозависимых и поэтому с готовностью откликнулся на предложение о съемках. Не в моих силах устранить проблему наркомании. Но я могу выразить свое отношение к ней и содействовать ее обсуждению в молодежной среде».

На встречу со студентами Колледжа легкой промышленности и сервиса для обсуждения фильма приехали один из его создателей Андрей Цыплов и актер, снявшийся в картине, Антон Гребенщиков. Студенты с интересом послушали гостей, активно обменялись мнениями.



Наравне с профессионалами

В ноябре студенты первых курсов побывали с экскурсией на базе нашего стратегического социального партнера ОАО «СИНАР».

«Мы впервые были на фабрике со столь длинной и интересной историей. На фабрике нас уже с нетерпением ждали. Мы побывали в цехе, где хранятся ткани и их обрабатывают, проверяют на специальных машинах. Затем мы побывали в дублирующем цехе. В швейных цехах просто кипела работа. Закройщики и швеи трудились на довольно сложном оборудовании. Экспериментально-технологический центр. Именно здесь мы увидели конструкторов, технологов и художников, которые создают новые модели, испытывают новые материалы, рассматривают новые технологии производства. Мы увидели правильную организацию труда большого количества специалистов. Домой приехали уставшие, но все же убежденные в перспективе своей выбранной специальности,» - рассказывают Устименко Кристина, гр. 1К-9, Горобец Катя, гр.3-15, Юганова Катя, Вяткина Татьяна, гр.1К-11.

6 декабря на базе ОАО «СИНАР» прошел городской конкурс профессионального мастерства по профессии швея среди профессионалов. В данном конкурсе, наравне с профессионалами, принимали участие студентки третьего курса Кирейченко Татьяна, Штефан Людмила, Ненашева Татьяна и Примак Анастасия. Девочки достойно представили колледж, несмотря на то, что являлись самыми юными участницами конкурса. От души надеемся на дальнейшую дружбу между колледжем и ОАО «СИНАР».



*Пусть в Новый год всё получается,
Скорей сбываются мечты.
Ногам радости служатся,
И будет все, как хотите Вы
Яна Юрьевна Мироненко*

Советы наших медиков

Уважаемые студенты! Так как наступила пора холодов, и наш организм стал более восприимчив к вирусам и инфекциям, группа младших медицинских сестер колледжа легкой промышленности и сервиса советует подготовить иммунитет к защите от вредных факторов внешней среды. Один из распространенных способов - это закаливание. При этом нужно соблюдать определенные правила:

1. *Закаливание необходимо проводить ежедневно.*

2. *Постепенно переходите на холодную воду.*

Только так Ваше тело без стресса для себя сможет привыкать к процедурам и брать из них полезное. В ином случае, Вы не получите ничего, кроме вреда.

3. *Сделайте закаливание Вашим стилем жизни.*

Ведь, согласитесь, какой смысл принимать контрастный душ, а потом излишне тепло одеваться, кутаться и бояться открытой форточки? Смысла нет, поскольку такими действиями весь результат от обливания сойдет на нет.

4. *Сбалансируйте Ваше питание.*

Забудьте о диетах и каких-либо табу - наиболее полезным типом питания является тот вариант, когда в рационе есть все, но в меру. Кроме того, 60 % употребляемых продуктов должны составлять овощи и фрукты.

5. *Не бойтесь болезней.*

Если Вы заболели и болезнь протекает в легкой форме — не прекращайте ежедневные процедуры. Но стоит уменьшить нагрузку на организм. Так, если вы обливаетесь — увеличьте температуру, если закаляйтесь на воздухе — уменьшите длительность процедуры. Если же Ваша болезнь протекает в более серьезной форме, Вам необходимо отказаться от закаливания до полного выздоровления.

Так что, если вы приняли решение закалиться, всегда помните, что для достижения успеха в этом деле, все вышеперечисленные процедуры должны стать стилем Вашей жизни, а также приносить удовольствие. Успехов Вам!

Порватова Любовь, студентка группы М-29

*Мир в волшебном ожидании,
Этой часе двенадцать раз,
И заветное желание
Пусть исполнится сейчас!!!*



Живет по новой конституции

Накануне юбилейной даты в Новосибирском колледже легкой промышленности и сервиса состоялось мероприятие, целью которого стало повышение правовой грамотности молодого поколения.

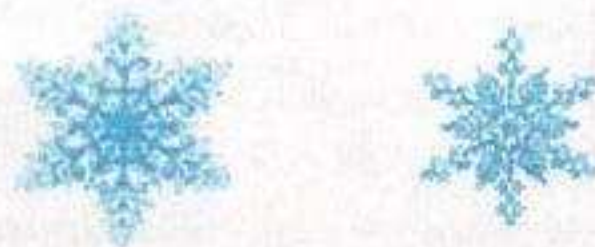
Организатором мероприятия выступил благотворительный фонд социальной поддержки граждан «Шаг навстречу» при поддержке группы компаний РОССА консалтинг групп и Новосибирского колледжа легкой промышленности и сервиса.

На встрече присутствовали Татьяна Глазунова, председатель попечительского Совета благотворительного фонда «Шаг навстречу», Татьяна Беспалова, помощник депутата Законодательного Собрания НСО Евгения Подгорного, и заместитель начальника управления внутренней политики министерства региональной политики НСО, кандидат исторических наук Евгений Бузмаков

В рамках мероприятия была проведена викторина по теме «Права и свободы человека и гражданина», в ходе которой студенты колледжа проявили себя неравнодушными гражданами своей страны, хорошо знающими основной Закон государства. Самые активные участники викторины получили от Фонда «Шаг навстречу» новое издание Конституции Российской Федерации и флэш-карты.



Ирина Леонова, методист



*Наслаждайтесь жизнью
но не забывайте
о дисциплине!
С Новым годом!!!
Дарья Владимировна
Клинт*



Веселое новогоднее

Козерог

Год грядущий — рога
Звон копытцев принесет.
Бодрой рысью по дорогам
Вверх стремительно несет.
На рог левый — пуд удачи.
Правый рог — здоровья пуд.
Блеск по шерсти? Это значит,
Что вас ждет покой и good

Телец

Повсюду красный? Очень жарко?
Коррида здесь! А вы — герой.
Чтоб избежать минут запарки -
Бегите с радостью домой.
Мычите редко, но по делу.
Жвачку жуйте каждый день,
Тренируйте дух и тело,
И гоните в шею лень!

Лев

Гроза лесов, полей и прерий.
Косматый лев. Вас ждут победы!
Бегите от нелепых прений -
От них мозоли, перхоть, беды!
Свой прайд храните и любите.
Вожак всей стаи — важный чин.
Простые вещи, жизнь цените.
Свободу искренних картин.

Скорпион

В пустыне знойной и глухой
Не заблудитесь, скорпионы!
Куда идти? Вперед! Рукой
Порвите все свои препоны.
Оазис ждет — цените время.
Там кактусы колючие — опасно!
Для тех, кто в теме этой темы -
Ищите. И найдете счастье.

Водолей

Не лейте воду попусту, ребята!
Всегда по делу, быстро, четко, метко!
Конкретная прямая дата -
Такой бывает она редко.
Посуду мойте чаще!
Да и про руки не забудьте!
А в злой микробной жизни чаще
Сражайтесь, и не обессудьте.

Близнецы

Мир со спешкой и стремленьем
Обмануть вас поровит.
Проводите жизнь в движеньи,
Жуйте пачками «Ревит».
Близнецов похожим нравом
Можно быстро отличить.
Новый год всем вам по праву
Будет радости дарить!

Дева

Прекрасной половине дев
Грядущий год сулит хлопоты.
Мэйк-ап, кухонный подогрев,
Хранить очаг для целой роты.
Мужская половина знака!
Носите первых на руках!
Такой отвагой и атакой
Займете место в облаках!

Стрелец

В колчане стрелы за спиной,
Лук в руке, в салате тоже.
Меткий лучник — вы герой!
С Робин Гудом вы похожи!
Поражая все мишени,
Ощутите эту сладость.
Из продуктов — вермишели,
Из событий — жизни радость!

Рыбы

Плывите против водотока!
И не пускайте пузыри.
На дне уключины глубокой
Сидите тихо до зари.
Экономьте кислород -
Он вам очень пригодится
В этот жаркий яркий год.
Пусть вам берег моря снится!

Рак

Не стоит пятиться от счастья!
Бегите со всех ног к нему!
Минуя хвори и напасти.
Грядущий год — залог тому.
Ищите норы под камнями,
Качайте клешни и улыбку!
Тогда всегда пребудет с вами
Тепло в глазах, в звучаньи —

скрипка. Весы

Ваша стрелка равновесная
Зависит исключительно от вас!
Гармония души всегда чудесная,
Наметан четкий точный глаз.
Весы судьбы вас не обвесят,
Когда и вы не будете хитрить.
Наоборот — наверх навесят,
Помогут верить и любить.

Овен

Не быть улертымочень трудно
Но надо все перетерпеть
И в год Змеи каждым утром
Почаще в зеркало смотреть.
И увидав свою улыбку
Вы в мир пойдете веселей
И не допустите ошибки
Всех полюбя в жизни своей.